ABSTRAK

JULIANTO SIMANUNGKALIT NIM. 6193210008 Pengaruh Variasi Latihan *Ladder Drill* Dan *Zig Zag Run* Terhadap Peningkatan Kelincahan Pada Tim Sekolah Sepak Bola Kompak Sebelas Taput Tahun 2025.
Universitas Negeri Medan.
(Pembimbing : ROSMAINI HASIBUAN)
Skripsi, Fakultas Ilmu Keolahragaan, UNIMED Tahun 2025.

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui Pengaruh Variasi Latihan *Ladder Drill* terhadap Peningkatan Kelincahan Pada Tim SSB Kompak Sebelas Taput, Pengaruh Variasi latihan *Zig Zag Run* terhadap Peningkatan Kelincahan Pada Tim SSB Kompak Sebelas Taput dan Pengaruh variasi latihan *Ladder Drill* dan *Zig Zag Run* terhadap Peningkatan Kelincahan Pada Tim SSB Kompak Sebelas Taput

Penelitian ini menggunakan metode eksperimenm, latihan diberikan selama 3 kali seminggu (16 kali pertemuan). Subjek penelitian terdiri dari 18 orang Tim SSB Kompak Sebelas Taput. Teknik pengambilan subjek secara *total sampling* diperoleh 18 orang dan dibagi 2 kelompok secara *Ordinal Pairing*. Kelompok 1 diberi perlakuan latihan *Ladder Drill* sebanyak 9 orang dan kelompok 2 diberi perlakuan latihan *Zig Zag Run* sebanyak 9 orang.

Untuk mengetahui pengaruhnya digunakan statistik dengan uji–t. Hasil analisis dengan uji – t menunjukan bahwa : (1) Ada pengaruh latihan *Ladder Drill* terhadap kelincahan pada SSB Kompak Sebelas Tapanuli Utara. (2) Ada pengaruh latihan *Zig Zag Run* terhadap kelincahan pada SSB Kompak Sebelas Tapanuli Utara. (3) Ada perbedaan pengaruh latihan *Ladder Drill* dan latihan *Zig Zag Run* terhadap kelincahan pada SSB Kompak Sebelas Tapanuli Utara. Sedangkan dari rata-rata *post test* kelompok *Ladder Drill* (15,672) lebih baik dari rata-rata kelompo *Zig Zag Run* (16,649), sehingga dapat diartikan bahwa latihan *Ladder Drill* lebih baik dibandingkan latihan *Zig Zag Run* dalam meningkatkan kelincahan pada SSB Kompak Sebelas Tapanuli Utara.

Kata kunci : Kelincahan, *Ladder Drill, Zig Zag Run*

ABSTRACT

JULIANTO SIMANUNGKALIT NIM. 6193210008 ***The Effect of Ladder Drill and Zigzag Run Training Variations on Agility Improvement in the Kompak Sebelas Taput Football School Team in 2025.***
State University of Medan.
(Supervisor: ROSMAINI HASIBUAN)
Thesis, Faculty of Sport Science, UNIMED, 2025.

The purpose of this study was to determine the effect of ladder drill training variations on agility improvement in the Kompak Sebelas Taput Football School Team, the effect of zigzag run training variations on agility improvement in the Kompak Sebelas Taput Football School Team, and the effect of ladder drill and zigzag run training variations on agility improvement in the Kompak Sebelas Taput Football School Team.

This study used an experimental method, with training given three times a week (16 sessions). The subjects consisted of 18 members of the Kompak Sebelas Taput Football School Team. The total sampling technique obtained 18 subjects and divided them into two groups using Ordinal Pairing. Group 1 was given Ladder Drill training treatment of 9 people and group 2 was given Zig Zag Run training treatment of 9 people.

To determine the effect, a t-test was used as a statistic. The results of the t-test analysis showed that: (1) There is an effect of Ladder Drill training on agility at SSB Kompak Sebelas Tapanuli Utara. (2) There is an effect of Zig Zag Run training on agility at SSB Kompak Sebelas Tapanuli Utara. (3) There is a difference in the effect of Ladder Drill training and Zig Zag Run training on agility at SSB Kompak Sebelas Tapanuli Utara. Meanwhile, the average post-test for the Ladder Drill group (15.672) is better than the average for the Zig Zag Run group (16.649), so it can be interpreted that Ladder Drill training is better than Zig Zag Run training in improving agility at SSB Kompak Sebelas Tapanuli Utara.

Keywords: *Agility, Ladder Drill, Zig Zag Run*